

# Sopa de Calabaza y Frijoles Blancos

**Sirve:** 6 porciones

El Jugo de manzana sin azúcar es usado en esta sopa única. La calabaza y los frijoles le ayudaran a aumentar el consumo de fibra y vitamina A.

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas jugo de manzana
- 1 lata pequeña de frijoles blancos
- 1 cebolla pequeña (finamente picada)
- 1 taza agua
- 1 lata calabaza (15 onzas)
- 1/2 cucharadita canela
- 1/8 cucharadita nuez moscada, pimienta de Jamaica o jengibre (si lo desea)
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita sal

## Preparación

1. Haga una pasta con los frijoles blancos, cebolla, y agua con un tenedor bata hasta mezclar bien. Ponga a un lado.
2. En una olla grande, agregue la calabaza, jugo, canela, pimienta negra y sal. Si va a usar nuez moscada, pimienta de jamaica o jengibre, agréguelo también. Mezcle.
3. Agregue la mezcla de frijoles a la olla.
4. Cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos, hasta calentar.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>140</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>420 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietetica	7 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Recipe adapted from SNAP-ED Connection Recipe Finder